

3 de maio

Dia Mundial do Sol

**Olá meninos e
meninas!**

**Hoje vamos falar da
importância
e dos cuidados a ter
com o nosso amigo
Sol.**





Sol fonte de vida

Fonte de Vitamina D

Ativa a circulação sanguínea

Diminui a ansiedade



Sol

Radiação

UVA e UVB

curto prazo



Pode causar queimaduras solares que se manifestam por vermelhidão, dor e ardor.





Sol

Radiação
UVA e UVB
curto prazo

Insolação

Náuseas

Inconsciência

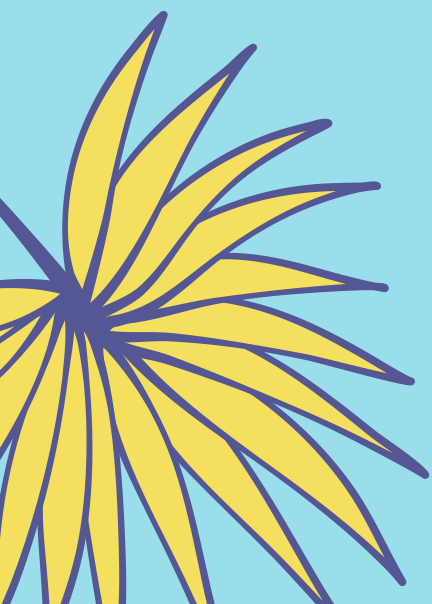
Dor de cabeça

Tonturas

Falta de ar

Desidratação

Formação de bolhas





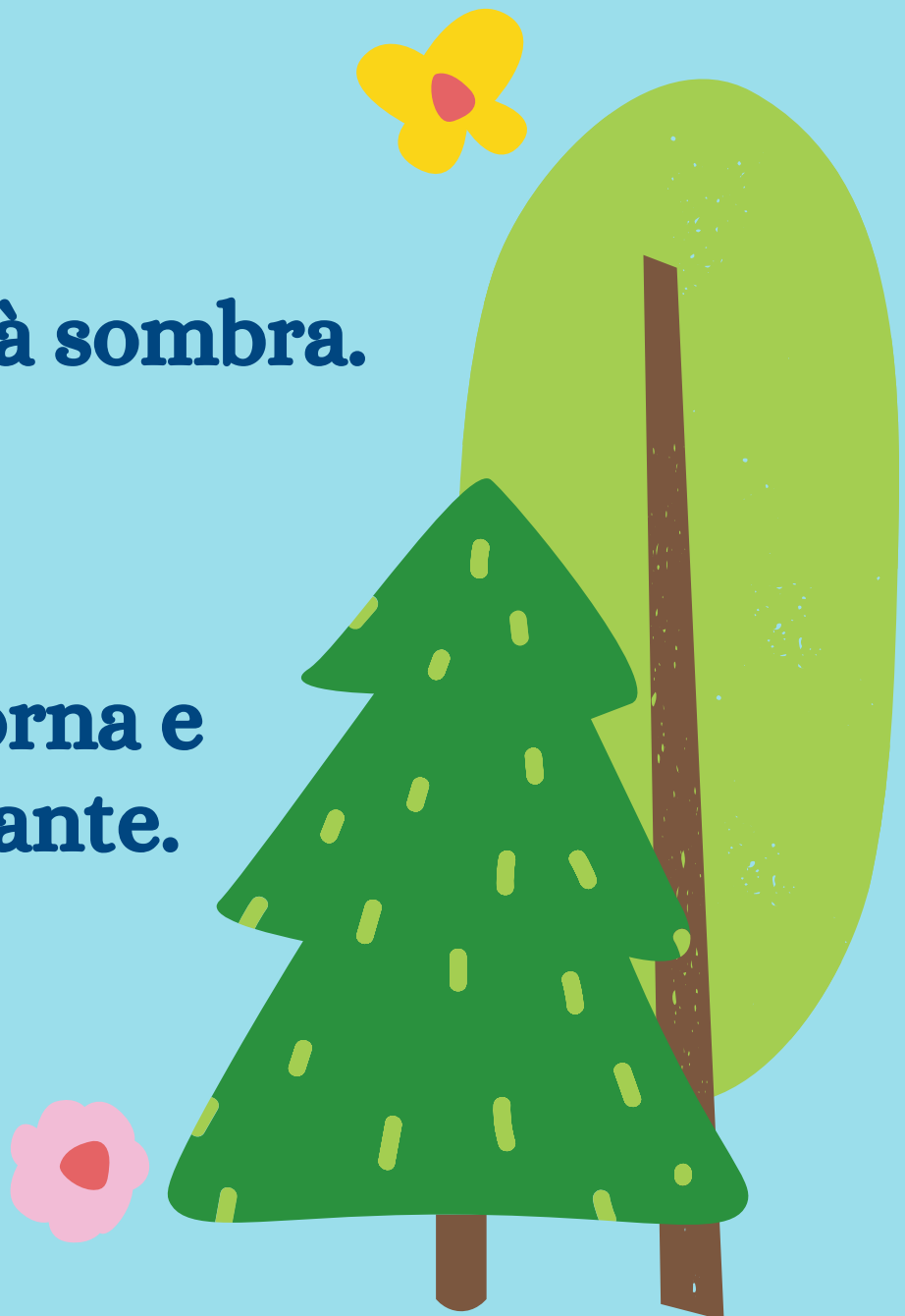
O que fazer em caso de insolação?

Ir para um local fresco e à sombra.

Molhar a pele e beber água.

Tomar banho de água morna e aplicar um creme hidratante.

Se necessário, recorrer a um serviço de saúde.




Sol

Radiação
UVA e UVB
longo prazo



Lesões Oculares

Herpes Labial

Alergias ao Sol

Cancro da Pele

Envelhecimento da pele





Proteção Solar

Crianças com menos de 3 anos devem usar protetor solar mineral .

Adultos de peles morenas devem usar índice de proteção igual ou superior a 30 .

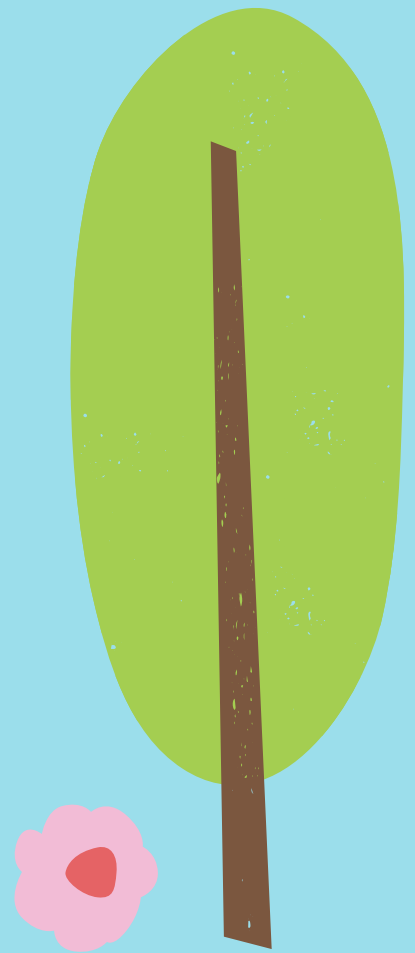
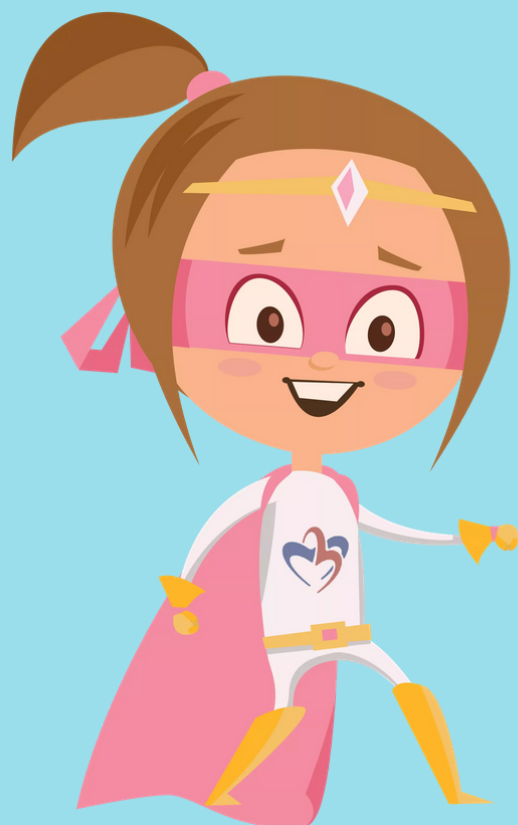
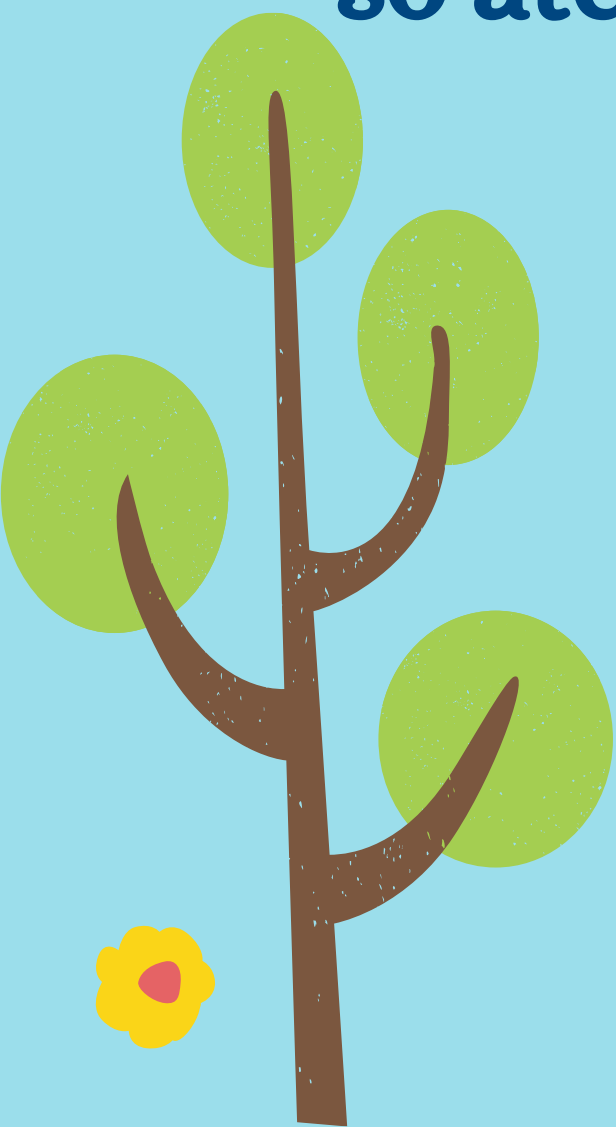
Peles claras e crianças devem usar índice de proteção 50.



Conselhos para bem viver com o Sol



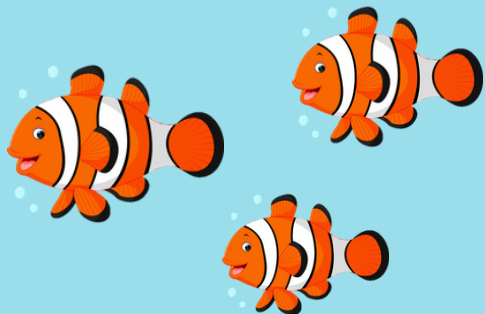
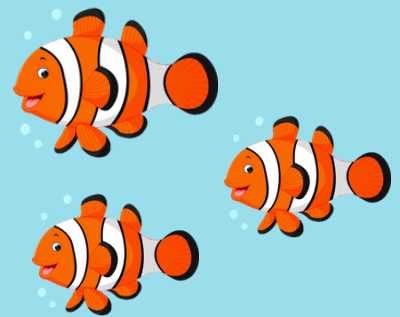
**Atividades ao ar livre, praia e piscina
só até às 11h e a partir das 17h.**



Conselhos para bem viver com o Sol

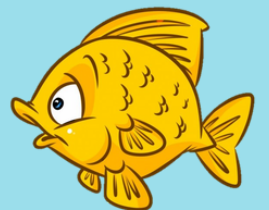
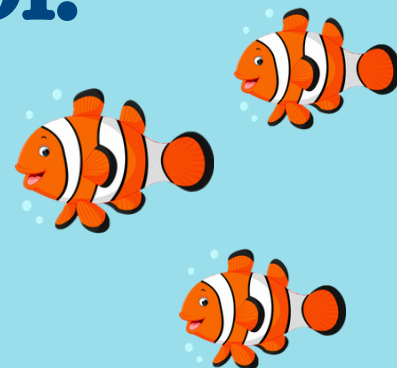
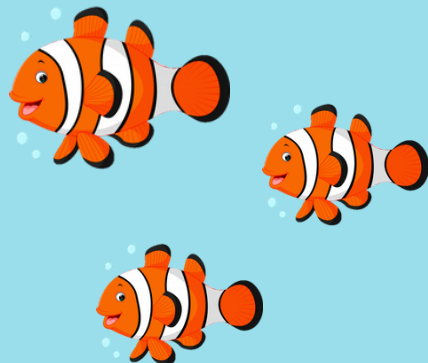
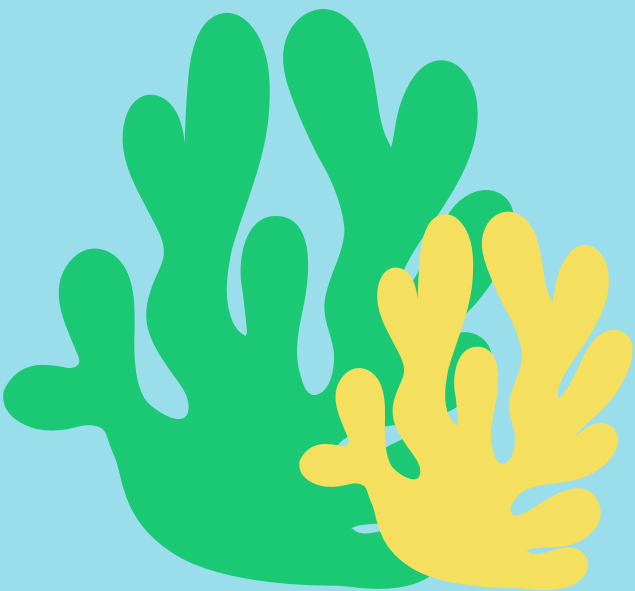


**Na praia ou na piscina aplica
protetor solar de 2 em 2h,**



bebe água e come fruta,

**usa T-shirt, chapéu e óculos
de sol.**





**Diverte-te e aproveita bem o Sol,
mas não te esqueças das dicas
que te dei!**

